

Jest kasa na drogi

Pod koniec września zostanie oddany do użytku wyremontowany odcinek ulicy Samsonowicza.

str. 3

W Ostrowcu stanie maszt-pomnik

Jeszcze przed 11 listopada w ostrowieckim Parku Miejskim im. marszałka Józefa Piłsudskiego stanie Maszt Niepodległości.

str. 3

Jak szybko spalić tłuszcz?

Chcesz spalić tłuszcz? Chcesz zgubić zbędne kilogramy? Włącz do swojej diety te produkty, by spalić tłuszcz znacznie szybciej.

str. 7

Pałący problem cukru

Lekarze i dietetycy biją na alarm: spożycie cukru w naszym kraju jest zdecydowanie zbyt wysokie.

str. 7

GutwinRun w strugach deszczu

Czwartej rundzie cyklu biegów „VI MosirGutwinRun 2018 – Półmaraton i maraton na raty” towarzyszyła deszczowa aura. Nie przeszkodziło to biegaczom, którzy licznie stawili się na starcie biegów na 10 i 5 km.

str. 11

Maluch dla najlepszego

W poniedziałek zakończyła się kolejna edycja piłkarskiego Turnieju Ogrody - największej tego typu imprezy w kraju.

str. 11

ŚWIĘTOKRZYSKIE

B E Z P Ł A T N Y T Y G O D N I K



NR 13 PIĄTEK – CZWARTEK 31 SIERPNIA – 6 WRZEŚNIA 2018

NAKŁAD 5 000

Dwieście lat dla pana Wacława!

Fot. UM Ostrowiec



We wtorek setne urodziny obchodził Wacław Sobulski. Życzenia jubilatowi złożyli nie tylko najbliżsi, ale i prezydent Jarosław Górczyński..

str. 3

Już się wybawiłem



str. 4

Tajemnicza wieża



str. 6

Trójka dla KSZO



str. 11



Dzieje się!



Piątek, 31 sierpnia

➔ **Piątkowe prywatki w Ziemiańskiej.** Restauracja Ziemiańska (ul. Kielińskiego 57) zaprasza od godz. 20 na piątkowe prywatki w rytmach z lat 80., 90. i współczesnych z DJ-em. Patronat medialny Świętokrzyska Grupa Mediowa – Radio Rekord 89,6 FM, portal cozadzien.pl, bezpłatny tygodnik „Świętokrzyskie 7 Dni”.

➔ **Sławomir na finał wakacji.** Czwarty rok z rzędu Miejski Stadion Sportowy KSZO przy ulicy Świętokrzyskiej w Ostrowcu stanie się miejscem największej imprezy sezonu. Tym razem gwiazdą „Zakończenia wakacji” będzie Sławomir, jeden z najpopularniejszych artystów polskiej sceny, prekursor nowego nurtu muzyki rozrywkowej (z przymrużeniem oka określanego jako rocko-polo), a poza tym ceniony aktor komediowy i telewizyjny showman. Jego koncert rozpocznie się późnym wieczorem (ok. 21.45). Wcześniej na stadionie wystąpią cztery reprezentujące różne style zespoły dyskotekowe. Dwa z nich to doskonale znane w naszym mieście i całym kraju ostrowieckie formacje Master Team (godz. 16.30) i Champion (godz. 18.30), dwa pozostałe to warszawskie duety. Grupa E-Maill – bo o niej m.in. mowa powstała w maju 2011 r., jako duet Claudio & Gino. Posiadający rockową przeszłość Klaudiusz „Claudio” Danowski i Grzegorz „Gino” Winiarski obecnie preferują muzykę disco-dance i mają na koncie kilka klipów oraz prze-



bojów takich, jak „Fiesta Latina” czy „Światła miasta”. Ich występ rozpocznie się o 19.30. Około 20.45 na scenie pojawi się duet Laxa, który działa od marca 2015 r. Powstał z inicjatywy basisty i producenta Tomka Lewandowskiego, związanego wcześniej z elektronicznymi formacjami B.Job, Damn Phase, LSD Project oraz Ailo In Head, do którego dołączyła utalentowana wokalistka, songwriterka i autorka tekstów Kinga Włodarek. Ich muzyka to mieszanka elektro, dubstepu, d’n'b, trapu oraz break beatu z melodyjnymi wokalami w językach angielskim i polskim. W przerwach między scenicznymi występami będą rozbrzmiewać didżejskie sety z muzyką taneczną z ostatnich trzech dekad XX wieku. Jak zwykle przy okazji ostrowieckiego „Zakończenia wakacji” na treningowej części stadionu nie zabraknie stoisk gastronomicznych i handlowych oraz urządzeń

zabawowych dla dzieci. Tak jak w poprzednich latach wstęp na imprezę jest bezpłatny, a powrót ze stadionu późną porą ułatwią autobusy MPK, które bezpośrednio po koncercie Sławomira rozpoczną nocne kursowanie trasą linii nr 1, czyli dookoła miasta. Pasażerów będą obowiązywać bilety w zwykłej cenie.

➔ **Disco i dance nad zalewem.** Po raz kolejny fani muzyki disco-polo zakończą wakacje nad radomskim zalewem



na Borkach. Impreza rozpocznie się o 18.30, a do wspólnej, tanecznej zabawy porwą wyjątkowe gwiazdy. Na scenie zaprezentuje się m.in. Daga – młoda, energiczna radomianka, słynąca z takich utworów jak „Porwij mnie” czy „Tylko z Tobą”. Oprócz Dagi pojawi się także radomski zespół Redox w składzie: Bartłomiej Majcher, znany bliżej jako Bartek EM oraz Wojciech Włodek. Grupa znana jest z utworów „Będziesz moja”, „Blondyneczka Ania” i ponadczasowego „Zakochanego klauna”. Na radomskiej gali zobaczyć będzie można także grupę Non Stop na czele z Cezarym Sygockim. Zespół powstał dzięki miłości do muzyki dwojga rodzeństwa – Cezarego (z wykształcenia weterynarza) i Magdaleny (studentki Wydziału Technologii Żywności UR w Krakowie). W ich wykonaniu z pewnością nie zabraknie sztandarowych utworów „Ona wyjątkowa” i „Moja Miss”. Dodatkowo, jako jedną z dwóch wielkich gwiazd tegorocznej Gali Disco&Dance będzie Kuba Urbański z zespołem Playboys! Grupa jest stosunkowo młoda, bo powstała w 2013 r., jednak już może pochwalić się wieloma nagrodami – m.in. poczwórną platyną za singiel „Wyśmienicie” w duecie z zespołem Piękni i Młodzi, potrójną platyną za single „Zwariowałem” i „Fajna jest ta dziewczyna” oraz podwójną platyną za singiel „Tylko Ty”. Tych i wiele innych utworów zespołu Playboys z pewnością nie zabraknie podczas piątkowej imprezy. Drugą gwiazdą wydarzenia będzie rockowo-folkowy zespół Enej, założony w 2002 roku z inicjatywy dwóch braci – Piotra i Pawła Sołoducha oraz przyjaciela Łukasza Kojrysa. Za największy sukces grupy można uznać wygraną w programie „Must be the music” w 2011 r., która przyniosła członkom zespołu sławę. Zespół ma na koncie wiele znanych hitów, m.in. „Radio Hello”, „Skrzydlate ręce”, „Lili” czy „Kamień z napisem love”.

Na wydarzenie zaprasza organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz patron medialny Świętokrzyska Grupa Mediowa: Radio Rekord 89,6 FM, portal CoZaDzień.pl oraz bezpłatny tygodnik „Świętokrzyskie 7 Dni”.

Sobota, 1 września

➔ **Mega bańki mydlane.** Ostrowiec stał się jednym z miast na trasie największego Festiwalu Bańek Mydlanych w Polsce. Wyjątkowa impreza rozpocznie się o godz. 15 na boisku w os. Pułanki (od strony ul. Hłżeckiej). Na uczestników czeka dużo darmowego płynu i akcesoria do puszczania bańek. Będą dymiące bańki, mulitbańki, tysiące małych bańek i bańkowa ikra, imponujące pokazy, strefy dla dzieci, młodzieży i rodziców, wiele konkursów z nagrodami i kolorowa wata cukrowa!

Niedziela, 2 września

➔ **Z pompą zakończy się sezon na Rawce.** Zewnętrzne baseny na Pływalni Rawszczyzna „Rawka Od Nowa” oddane zostały do użytku na początku lipca i od razu zjednały sobie duże grono sympatyków. Frekwencja w najgorętsze dni wakacji była imponująca, a w rekordowe pod tym względem dni baseny zewnętrzne odwiedzało od 2 do 3 tysięcy ludzi! To co dobre, szybko się jednak kończy i wraz z zakończeniem wakacji przyszedł też czas na oficjalne zakończenie sezonu na zewnętrznych basenach. Ostatniemu dniu pływania pod chmurką towarzyszyć będą atrakcje, przygotowane przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz zaproszonych partnerów. Impreza rozpocznie się o godz. 11. Otworzy ją Łukasz Kowalski, znany ostrowiecki Dj TreyVinter. Na scenie zaprezentują się ponadto Ania Loranty, Deebar Dj i Raper Wicek, autor piosenek promującej baseny „Rawka Od Nowa”. Swoje programy artystyczne zaprezentują ponadto Szkoła Tańca Twist, Szkoła Tańca Progress, Jazzmin Dance Group oraz Studio Tańca i Rozwoju Ruchowe-



go 3 Your Mind. Będą pokazowe zajęcia aquarobicy dla najmłodszych i dla dorosłych, animacje ruchowe i konkursy siłowe organizowane przez Fitness Klub Centrum. Impreza potrwa do godziny 18.30.

REKLAMA

Ja oddycham...

Z Katarzyną Wojtas-Michalską,
właścicielką Akademii Nauki
w Ostrowcu i „coachem oddechu”,
czyli trenerką oddechu
rozmawia Maciej Dobrowolski.



Fot. Wioletta Buzien

Siadam wygodnie, obie stopy układam płasko na podłodze, próbuję się rozluźnić, więc odchylam się od radiowego mikrofonu i... co mam dalej ze sobą zrobić?

To, co pan robi zazwyczaj, czyli proszę oddychać.

Czyli wciągam nosem i wydycham ustami?
Jest to jedna z metod.

Ale tak „na dłuższą metę” mnie to męczy. Jestem przyzwyczajony oddychać inaczej.

To proszę zaobserwować, jak pan naturalnie oddycha.

Przez nos.

I dokąd dociera to powietrze?

Płytko...

Można zamknąć oczy na chwilę i poczuć to wdychane i wydychane przez nas powietrze...

Zamknijmy wspólnie oczy, usiądźmy wygodnie, nie krępujmy się. Nabrałem oddech, wypuściłem, a pani jeszcze trzyma.

Ja oddycham, tylko czasami nie widać tego aż tak bardzo. Różne są metody oddychania. Pierwszym krokiem jest zaobserwowanie swojego naturalnego oddechu, czyli dokładnie tak, jak pan zrobił. Należy sobie usiąść wygodnie, żeby nie blokować oddychania i nie zmieniać nic, tylko pooddychać przez chwilę tak, jak robimy to na co dzień.

Przecież nie można źle oddychać.

Jak to nie!? A zauważył pan, że czasem w ogóle pan nie oddycha?

Bo to może bezdech senny? Czasem nie oddycham tak po prostu...

W czasie snu też jest nam to trudniej samemu zaobserwować, ale podczas dnia zdarza się często, że przechodzimy stres, to łapiemy się na tym, że blokujemy swój oddech.

Zapiera nam dech w piersiach?

Tak, ale wtedy, kiedy na przykład zobaczymy kogoś pięknego. A tu o inne zatrzymanie oddechu chodzi.

A do czego potrzebne jest nam dobre oddychanie?

Oddech pomaga właściwie we wszystkich sferach życia, jak się nad tym zastanowić. Jeżeli myślimy o pracy czy nauce, to właściwe oddychanie dotlenia nam mózg, oczy, cały organizm i właśnie wtedy lepiej funkcjonuje nam umysł.

Czyli jest to paliwo dla mózgu?

Tak, to jest paliwo dla mózgu, ale też paliwo dla naszych emocji i dla ducha. Może zauważył pan, że małe dzieci oddychają naturalnie w taki sposób, że bio-

rały zwyczajnie wdech i wydech i robią to płynnie. Moglibyśmy przedstawić to jako fał, która się nie kończy - cały czas dziecko oddycha właśnie w ten sposób. Im człowiek staje się starszy, tym możemy zauważyć, że najczęściej robimy wdech, potem robimy przerwę, następnie wydech i znowu jest przerwa i tak ciągle, czyli nie oddychamy płynnie tak, jak małe dzieci i teraz można się zastanowić dlaczego tak jest?

W ten sposób „szarpiemy” naszym organizmem?

Dokładnie, albo znieczulamy się - można powiedzieć - bo to nie jest oddychanie, robienie przerw jest po to, żeby nie czuć wszystkiego mocno. I teraz skąd nam się to bierze? Wiadomo, że w życiu mamy różne doświadczenia, a małe dzieci, gdy uczą się świata, doświadczają wielu rzeczy i bardzo dosłownie biorą do siebie wszystko. Gdy zdarzy im się coś nieprzyjemnego, to wtedy zaciskają poszczególnie mięśnie i partie ciała. A my, dorośli, czasem z bezsilności wciskamy sobie lzy „do środka” lub do gardła czy zaciskamy mocno twarz. Często denerwując się, a nie chcąc pokazać takich emocji, zaciskamy szczęki czy też inne mięśnie, zaczyna nas boleć żołądek. Robimy to automatycznie, a to wszystko zapisuje się w naszym organizmie. I wcale nie jest tak, że potem to nam mija, a my zapominamy i nie ma żadnych reperkusji. Oczywiście jest, że gdy powtarza się taka sytuacja często, to za każdym razem zaciskamy te mięśnie i po jakimś czasie nawet nie czujemy już, że jesteśmy cali „zaciśnięci”. To nam się wydaje naturalne, a jednak tak nie jest. Żeby czuć mniej emocje, szczególnie te „niefajne”, to odruchowo zaciskamy się i blokujemy oddychaniem.

Do tego jeszcze krzyczymy, ale wtedy to chyba jest to lepsze niż takie właśnie „zaciśkanie się”.

Oczywiście. Dobre jest wydawanie dźwięków z siebie, może to być krzyk, mogą być inne, bo to wszystko odblokuje nasz organizm i wychodzi to nam na dobre.

Pani Kasiu, musimy kończyć naszą rozmowę, bo oddech mi się zrobił płytszy i krótszy ze zdenerwowania, że tak szybko nam czas zleciał. Gdy przy naszym kolejnym spotkaniu zapytam, czy ma pani metodę na to, w jaki sposób uśmiechać się nieustająco, a pani odpowie mi, że ją ma, to absolutnie „kupiła” mnie pani w całości.

(śmiech) Mam i czekam na zaproszenie.

BEZPŁATNY TYGODNIK DLA RADOMIA I REGIONU

Radom, ul. Okulickiego 39; II p.; tel. 48 360 25 25
Reklama „7 Dni”, Radio Rekord, CoZaDzień.pl, TV Dami
RadomLed – ekrany ledowe, 875 tablic reklamowych w windach i na klatkach schodowych: tel. 519 119 513, reklama@radiorekord.pl



Redaktor naczelny Radomskiej Grupy Mediowej: Krzysztof Domagała

Redaktor naczelny „7 Dni”: Maciej Dobrowolski
Kierownik redakcji: Iwona Kaczmarek
Dziennikarze: Rokšana Chababry, Krzysztof Domagała, Adam Hildebrandt, Milena Majewska, Szymon Janczyk
Projekt graficzny: 7 Dni
Nakład: 10 tys. egzemplarzy

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń

Wydawca: Radomska Grupa Mediowa Sp. z o.o., ul. Okulickiego 39, 26-600 Radom
Druk: ODDI Poland Spółka z o.o.; Kamień, ul. Radomska 2, 26-800 Białobrzegi



akademia nauki

KATARZYNA WOJTAS - MICHALSKA

» skuteczna nauka
» kreatywny umysł
» zadbane emocje
» eksperymenty

DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH ZAJĘCIA
BUDZĄCE POTENCJAŁ INTELEKTU

CAŁY
WRZEŚNIĘ
DNI
OTWARTE
PRZYJDŹ
I SPRAWDŹ

OSTROWIEC.AKADEMIANAUKI.PL
tel. 79 55 44 22 0

Dwieście lat dla pana Wacława!

We wtorek setne urodziny obchodził Wacław Sobulski. Życzenia jubilatowi złożyli nie tylko najbliżsi, ale i prezydent Jarosław Górczyński.



• KLAUDIA FAŁDROWICZ

Wacław Sobulski urodził się 25 sierpnia 1918 r. w Wincentowie, w parafii Rzecznów, jako jedno z czworga dzieci Ewy z Marchewków i Jana Sobulskiego. Od najmłodszych lat był nieprawdopodobnie ciekawy świata i wiedzy o nim. Chodził do szkoły w Grabowcu, potem do średniej Szkoły Rolniczej w Chwałowicach, następnie do Szkoły Przysposobienia Kupieckiego w Kozienicach, wreszcie do Szkoły Handlowej w Leżajsku. Uczył się m.in.: greki, łaciny, jęz. francuskiego, jęz. niemieckiego, kaligrafii, ale najbardziej lubił historię, geografii i literaturę. Edukację brutalnie przerwał wybuch II wojny światowej. Gdy ojczyzna znalazła się w potrzebie – nie pozostał bezczynnym. Zgłosił się do Związku Walki Zbrojnej – Armii Krajowej; przybrał pseudonim „Semen” (czasem też posługiwał się pseudonimem „Kruk”). Walczył na ziemi ilżeckiej, w lasach starachowickich, włoszczowskich, kozienickich. Brał udział w licznych akcjach bojowych np. w odbiciu ufortyfikowanego przez Niemców kompleksu budynków majątku Pakosław, w zdobyciu niemieckiego wię-

zienia w Starachowicach i uwolnieniu 80 przetrzymywanych tam Polaków, w przeprowadzeniu akcji „Burza”. O pierwszej rano, którą odniósł w boju mówi, że go zahartowała na leśnie życie... W partyzanckim losie wspierała go żona, Maria ps. „Monika”, łączniczka poślubiona w 1943 roku. Obrączki mieli zrobione z blachy, a bukiet – z bibułowymi kwiatami. Przeżyli razem zgodnie 66 lat! Wychowali troje dzieci.

Na początku wojny Wacław zakopał w obejściu szampana. Przysiękł sobie, że otworzy butelkę w ojczyźnie wyzwolonej. Tak się też stało, ale... trunek nie był dobry.

– Pięknie się pinił, lecz smakował kwaśno, jak powojenna rzeczywistość – mówi 100-letni dziś jubilat.

Po wojnie Wacław Sobulski został wtrącony do więzienia w Starachowicach, gdzie przebywał jako więzień polityczny. Przez jakiś czas żona Maria nie знаła miejsca jego pobytu. To był znów bardzo trudny okres. Po wyjściu z aresztu Wacław mieszkał z Marią w Kolonii Rzecznów. Przez wiele lat razem prowadzili tam wyjątkowy dom – gościnny, otwarty dla wszystkich i gospodarstwo. Wdrażali nowatorskie uprawy. Dla sąsiadów

byli wzorcem rodziny i gospodarowania. Maria prowadziła Koło Gospodyń Wiejskich; Wacław wybrany został sołtysem. Udzielali się w pracach społecznych na rzecz środowiska, aktywizowali je. Organizowali spotkania muzyczne i literackie. Ścisłe współpracowali ze szkołą i parafią w Rzecznowie np. pisząc okolicznościowe wiersze na różne imprezy, współorganizując lokalne przedsięwzięcia.

Mając troje dzieci – Maria i Wacław Sobulscy nie doczekali się kontynuatorów rodzinnej rolniczej tradycji. Sprzedali więc gospodarstwo w Rzecznowie Kolonii i kupili mieszkanie w Ostrowcu. Wacław podjął pracę w hucie. Maria rozpoczęła współpracę z miejscową galerią i Domem Kultury na os. Słonecznym. Ich dom w dalszym ciągu przyciągał gości (sąsiedzi mówili, że jeszcze nie zdążyli zadzwonić do drzwi, a stół już był zastawiony). Obydwoje działali w Kole Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej. Zostali awansowani do stopnia podporucznika. Aktualnie Urząd ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych poinformował o przyznaniu Wacławowi Sobulskiemu pamiątkowego medalu „Obrońcy Ojczyzny 1939-1945” i odznaczenia państwowego Orderu Odrodzenia Polski.

Po śmierci żony w 2009 r. Wacławem troskliwie opiekuje się każdym z trójki dzieci, wnuczkami i prawnuczką.

Jest człowiekiem schorowanym, ale pogodnym. Doświadczył wyniszczającej wojny, trudów lat powojennych, dni pełnych niepewności, ale przede wszystkim wspomina dobre chwile. Nigdy nie rozstawał się z książkami i czasopismami (teraz czyta e-booka!), a swoje dzieci zawsze uczył, jak bardzo ważne są w życiu miłości do Boga, do Ojczyzny, do nauki i szacunek dla drugiego człowieka. Zna na pamięć setki (naprawdę setki!) wierszy. Potrafi recytować niemal godzinami; w tym – ulubionego „Pana Tadeusza”.

Tych, którzy znają Wacława Sobulskiego zachwyca jego życiowa mądrość i siła wewnętrznego spokoju, z jaką przyjmuje wyzwania stawiane przez życie. Dla tych, którzy go poznali – jest piękną inspiracją godnego i prawego życia.

Jest kasa na drogi

Pod koniec września zostanie oddany do użytku wyremontowany odcinek ulicy Samsonowicza.

W miniony piątek starosta Zbigniew Duda i jego zastępca Eligiusz Mich oraz wicewojewoda Andrzej Bętkowski podpisali umowę na dofinansowanie tej inwestycji w kwocie 3,2 mln zł z budżetu państwa.

Całkowite koszty przebudowy blisko 2-kilometrowego odcinka drogi to 3,9 mln zł.

Zakres robót obejmował wymianę krawężników, położenie nowej nawierzchni na zatokach autobusowych, azylach dla pieszych, jak również budowę chodników na wysokości azylów i przejść. Za kilka dni drogowcy przystąpią do wylewania ostatniej warstwy asfaltu.

Warto dodać, że ulica Samsonowicza to nie jedyna droga, na jaką samorząd powiatowy dostał w ostatnim czasie wsparcie z budżetu państwa.

W kwietniu bieżącego roku przyznano 4,1 mln złotych na osiem innych odcinków dróg, zlokalizowanych na terenie ościennych gmin. Niebawem prace modernizacyjne ruszą w Borchach i Skarbce w gminie Bałtów, w Gromadzie w gminie Bodzechów i Grzegorzowicach w gminie Waśniów.

– Gminy często pomagają nam finansowo. W tym wypadku również przekazały znaczne dofinansowanie i stąd decyzja o remontach – przyznał starosta Zbigniew Duda.

Kolejne dwa zadania w gminie Kunów oraz droga w gminie Waśniów czekają, aż powiat otrzyma następne rządowe środki. Bardzo prawdopodobne, że nastąpi to jeszcze w tym roku.

KF

W Ostrowcu stanie maszt-pomnik

Jeszcze przed 11 listopada w ostrowieckim Parku Miejskim im. marszałka Józefa Piłsudskiego stanie Maszt Niepodległości.

Władze miasta chcą w ten sposób zaakcentować przypadającą w tym roku setną rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości.

Pod koniec minionego tygodnia odbyła się prezentacja pomnika. Dokonał jej prezydent Jarosław Górczyński w obecności autora projektu – prof. Czesława Dźwigaja, wiceprezenta Marzeny Dębniak, przewodniczącej Rady Miasta Ireny Rendudy-Dudek, radnych miejskich Mariusza Łaty i Włodzimierza Sajdy, a także przewodniczącego Rady Miasta poprzedniej kadencji, historyka sztuki, regionalisty oraz długoletniego dyrektora Muzeum Historyczno – Archeologicznego Wojciecha Kotasiaka.

– Niech to będzie nasz miejski symbol z okazji setnej rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości – mówił Jarosław Górczyński. – Chciałbym, żeby ten pomnik jednoczył mieszkańców miasta, ponieważ obecnie społeczeństwo mamy bardzo podzielone. Wierzę, że będzie to dobre miejsce do celebrowania świąt narodowych. Tu będziemy mogli składać wieńce i spotykać się, by oddać hołd bezimiennym bohaterom walczącym o niepodległość.

Zawarte w koncepcji pomnika symbole oraz przyświecająca przy projektowaniu główną myśl przewodnią przybliżył

prof. Czesław Dźwigaj.

– Pomnik będzie miał wysokość ponad 10 metrów, a część jego postumentu przybierze białą – czerwone barwy z uwagi na zastosowanie granitów o tego typu kolorystyce – poinformował prof. Czesław Dźwigaj. – Całość będzie przechodzić w układ trójstronny, w postaci tablic, na których zostaną umieszczone napisy. Te obecnie są na etapie konsultacji. Główną część stanowić będzie pionowa konstrukcja, która u góry ma przybierać formę gejeru z symbolicznie zaznaczonymi postaciami bezimiennych bohaterów walczących o polską niepodległość.

Pomnik będzie wieńczył orzeł o rozpostartych skrzydłach, trzymający w szponach herb miasta. Większość elementów zostanie przygotowanych w pracowni w Krakowie. Później będą zmontowane w Ostrowcu. Takie rozwiązanie wymusza obecność starodrzewia, które zostanie zachowane. Do pomnika ustawionego na centralnym klombie będą prowadzić trzy ścieżki, układające się w kształt kotwicy, powszechnie kojarzonej z nadzieją.

Koszt budowy pomnika to 120 tysięcy zł. Środki pochodzą z budżetu miasta.

KF

REKLAMA

ELTOP

MEBLE NA WYMIAR

KREUJEMY PRZESTRZEŃ WYOBRAŹNIĄ!

INSPIRUJĄ NAS TWOJE MARZENIA

**PROJEKTUJEMY
MEBLE KUCHENNE**

**TWORZYM
ARANŻACJE WNĘTRZ**

AL. 3 MAJA 5
OSTROWIEC ŚW.
TEL. 501 610 304
ARANZACJEKUCHNI.COM.PL

Już się wybawiłem

Z Dominikiem Feldmanem, liderem formacji FOX i współprowadzącym „Obudź się!” – energetyczny i taneczny poranek w Radiu Rekord 89,6 FM rozmawia Maciej Dobrowolski.

Feldman – Fox.

Tak, Foxy z i to z województwa świętokrzyskiego.

A są jeszcze inne Foxy niż ten świętokrzyski?

Z tego, co wiem, to nie, ale chyba jeden wystarczy (śmiech).

A skąd jesteś?

Do Zalewu Chańcza mam 10 kilometrów, także bardzo bliutko do naszej redakcji w Ostrowcu przy Siennieńskiej.

Powróćmy do Twojego zespołu. Otóż formacja Fox to grupa grająca bardzo popularną w dzisiejszych czasach muzykę disco polo. Pojawili się jednak na tym rynku stosunkowo niedawno, bo sam jesteś bardzo młody. Ile masz lat?

22 lata. To mało?

A skąd! Wręcz przeciwnie i do tego zdążyłeś Ci tego „wyniku” (śmiech). Czy jednak myślisz, że chłopak, który nie jest z Warszawy albo z Białegostoku ma szansę powalczyć? Konkurencję masz bardzo dużą.

Szansa jest zawsze. Trzeba się obronić dobrą muzyką i samym sobą, ale wszystko zależy od tego, jak nas ludzie będą odbierać. To, że ktoś kiedyś stworzył jakieś standardy, to ważne. Jednak myślę, że spokojnie dam radę przebić się przez to. Gramy co weekend, jesteśmy zapraszani na festyny, festiwale i inne koncerty. To nie jest tak, że siedzimy mając nagrane trzy teledyski i czekamy, aż sukces przyjdzie sam.

Macie już trzy nagrane klipy? Kto je robił?

Robił je m.in. Nikodem Rakoczy, były szef TVP Kielce i jego syn, Dominik Rakoczy. To są panowie, którzy znani są i cenieni w środowisku. Przydali się tacy fachowcy na start, muszę przyznać.

Jaki był więc twój początek?

Początek jest najgorszy. Wtedy, kiedy nikt cię jeszcze nie zna, ale i tak najważniejszy jest pierwszy przebój. Jeśli przez pierwsze miesiące nie uda ci się zainteresować odbiorców, to nic z tego raczej nie będzie i o karierze można zapomnieć.

Prawdziwy przebój już masz?

Ogromnego jeszcze nie, ale piosenka „Zaskakująca” zaczyna mnie zaskaki-



wać (śmiech), bo ludzie ją coraz częściej znają, a i radia grają w całej Polsce. Klip także pokazywany jest w muzycznych telewizjach.

Radio Rekord gra ten kawałek od kilku miesięcy. Zagrałeś go też na naszym „startowym” koncercie w „Ziemiańskiej” w Ostrowcu i widziałem jak setki gości, którzy tam z nami bawili się wtedy, śpiewali razem z tobą.

Tak było. Myślę, że podoba się również dlatego, że płynie z serca.

Jak powiedziałeś wcześniej, masz dopiero 22 lata. W tym wieku imprezuje się, chodzi na randki. To jest czas, żeby jeszcze trochę pocieszyć beztroskim życiem. Masz czas na takie sprawy w ogóle?

Już się wybawiłem. To, co teraz robię zawodowo jest dla mnie świetną zabawą. Alkoholu też nie używam – bez niego też można się bawić, sam dobrze o tym wiesz przecież.

Sam nie piję.

Ja też alkohol odstawiłem już bardzo dawno.

Jak człowiek, który ma 22 lata mógł „bardzo dawno” odstawić alkohol?

Różnie za młodu bywało. W końcu młodość musi się wyszumieć, jak to się mówi.

W takim razie pogadajmy o dziewczynach. Ogólnie wiadomo, że artyści występujący

na scenie postrzegani są jako gwiazdy, niezależnie od tego, czy są to takie gwiazdy początkujące jak ty, czy już starzy wyjadacze, jak na przykład formacja Boys i Marcin Miller. Faktycznie macie większe powodzenie u kobiet, niż przeciętny fan stojący pod sceną? Odczuwasz to?

Troszkę dają dziewczyny nam to odczuć, chociaż nie przesadzałbym z tym aż tak bardzo, że jesteśmy adorowani znacząco mocniej.

O czym marzysz teraz?

Żeby jak najszybciej rozpędzić moją karierę i żeby docierać do jeszcze szerszego grona słuchaczy i widzów. Chciałbym, żeby ludzie nas po prostu słuchali.

A jakie masz plany?

My na przykład jutro jedziemy na koncert, pojutrze również jedziemy na koncert. To nasz najbliższy okres teraz.

A marzysz jeszcze o płycie? Ktoś jeszcze wydaje „krażki”?

Myślę, że zespoły bardziej się skupiają na tym, żeby wpuścić do sieci i telewizji jak najwięcej teledysków, a jeśli chodzi o takie tradycyjne „krażki” to raczej te czasy minęły. Co najwyżej wydaje się jakieś pięć piosenek na promocyjnej płycie w papierowej okładce, by dawać to fanom w prezencie i tyle. Czasy się zmieniły (śmiech).

Pięć, powiadasz... A ile ty już nagrałeś? Osiem własnych, autorskich.

bardzo proste i przyjemne. I to właśnie kocham.

Na początku powiedziałeś, że w naszym radiowym studiu dobrze się czujesz. Uchylę rąbka tajemnicy – od niedawna jesteś współprowadzącym energetyczny poranek Radia Rekord 89,6 FM – „Obudź się!”. Jak się czujesz, jako świeżo upieczony radiowiec?

Czuję, że zacząłem fantastyczną przygodę, która coraz bardziej staje się moją pasją. W radiu jest moc i magia, ale i odpowiedzialność, którą coraz mocniej czuję. Codziennie rano wiem, że wstaję nie tylko dla siebie, ale dla tysięcy słuchaczy, bo wiem, że Rekord szybko stał się najchętniej słuchanym radiem w mieście i regionie i szybko zdystansował inne, nie tylko lokalne radia. A to, że mogę w tym uczestniczyć powoduje, że jest mi z tym bardzo, bardzo fajnie, niezależnie od tego, że codziennie od 6 rano muszę być zwały i gotowy.

I jesteś?

Jestem! A jaką muzykę wtedy gramy! Nie zdążyłem się zastanowić i zmęczyć. Chociaż nie... rzeczywiście jestem troszeczkę zmęczony. Najgorzej będzie w poniedziałek, bo z koncertu będę wracał, chyba o 3. w nocy będę w domu, a o 6. trzeba tutaj być. Ale to tylko moment, a potem wszystko już idzie fantastycznie!

Patrzę na Elę, z którą prowadzisz program i coś czuję, że Ela obowiązkowo będzie jednak musiała ci parzyć kawę na obudzenie... Lubisz, jak dziewczyny parzą ci kawę?

Nie piję kawy. To ja będę dla Eli ją robił (śmiech).

Jaki będziesz miał sposób w takim razie na ożywienie i nas, i siebie w poniedziałkowy poranek?

Muzyka, muzyka i jeszcze raz muzyka! I Ela. I ja (śmiech).

Osiem to już sporo, lecz nie wystarczy na pełen koncert. Wychodzi na to, że grasz też covery?

Oczywiście. Najbardziej lubię „Nie-spotykany kolor oczu” formacji Defis i razem z ludźmi wtedy szalejemy.

Nie rzuciłeś się z motyką na słońce przy tak dobrym oryginale Karola – lidera tamtego zespołu?

Tutaj akurat bardzo nam publiczność pomaga i myślę, że to nie jest żaden problem. Można naprawdę różne cuda śpiewać, ale w momencie, gdy publiczność nam pomaga, to naprawdę staje się



Zdjęcia: archiwum prywatne

REKLAMA



**CENTRUM ODBIORU
URZĄDZEŃ DOZOROWYCH**

NAPRAWA I KONSERWACJA

- WÓZKI JEZDNIOWE PODNOŚNIKOWE
- PODESTY RUCHOME
- ŻURAWIE SAMOJEZDNE I PRZENOŚNE (HDS)
- BURTY SAMOZAŁADOWCZE I INNE

SZKOLENIA

- WÓZKI JEZDNIOWE PODNOŚNIKOWE
- OBSŁUGA SUWNIC
- PODESTY RUCHOME • ŻURAWIE PRZENOŚNE
- KURSY SPAWALNICZE • SZKOLENIA BHP

WWW.DEWELD.PL TEL. 722 322 100

**OSTROWIEC ŚW.
UL. KILIŃSKIEGO 57**

Prezydent Miasta
Ostrowca Świętokrzyskiego
Jarosław Górczyński
zaprasza

ZAKOŃCZENIE WAKACJI 31 SIERPNIA 2018

godz.15.00	DJ – muzyka lat 70/80
godz.16.30	Koncert zespołu Master Team
godz.17.30	DJ – muzyka lat 90
godz.18.30	Koncert zespołu Champion
godz.19.30	Koncert zespołu E-Mail
godz.20.30	Oficjalne rozpoczęcie – wystąpienie Prezydenta Miasta oraz słodka niespodzianka
godz.20.45	Koncert zespołu LAXA
godz.21.45	Gwiazda Wieczoru SŁAWOMIR

Miejski Stadion Sportowy KSZO w Ostrowcu Świętokrzyskim
ul. Świętokrzyska 11

- * wesołe miasteczko
- * stoiska handlowe
- * baza gastronomiczna
- * ogródek piwny

wstęp wolny

Udział w wydarzeniu jest jednoznaczny z wyrażeniem zgody na publikację wizerunku uczestnika



Tajemnicza wieża

Wieża w Tudorowie - zwana zamkiem - od kilku wieków strzeże malowniczej doliny rzeki Opatówki, jednej z najpiękniejszych dolin Ziemi Świętokrzyskiej. Stanowi ją surowy obiekt postawiony z kamienia z domieszką lokalnej cegły.

● **MONIKA BRYŁA-MAZURKIEWICZ**

Ziemia Świętokrzyska usiana jest wieloma ciekawymi obiektami rezydencjonalnymi i rezydencjonalno-obronnymi: zamkami, pałacami, dworami. Przykuwają one uwagę swym wyglądem, urzekają malowniczym położeniem, wzbudzają zainteresowanie bogatą historią przeplatającą się raz po raz z legendą.

Wśród nich jest ona na cyplu wzgórza, która z trzech stron oplata Opatówką. Stanowi ją surowy obiekt postawiony z kamienia z domieszką lokalnej cegły.

Swym usytuowaniem i sylwetką przywołuje dawne obłężenia, wywołuje trwogę. Ale ta trwoga miesza się z zachwytem. Okoliczne pola rozciągające się wokół górującego nad nimi zamkowego wzgórza podkreślają urodę samotnej wieży. Dodają jej wdzięku i elegancji.

Tudorowska wieża liczy ok. 20 m wysokości. Wznosi się na planie prostokąta o wymiarach 10,50 m x 9,35 m. Jej mury są bardzo grube, u podstawy przekraczają 2 m. Pierwotnie wieża liczyła 3 kondygnacje. Ostatnia kondygnacja miała charakter obronny, o czym świadczą otwory strzelnicze umieszczone od wschodu i południa; obecnie zamurowane.



Źródło: autor

Niegdyś wejście do wieży znajdowało się na 2 kondygnacji i choć zostało zamurowane jest widoczne do dziś. Obecne wejście znajduje się w przyziemiu. Zostało przebite współcześnie i wykończono pseudorenesansowym portalem. Na zachodzie można dostrzec zamurowane

pozostałości kamiennego, ostrołukowego obramienia okiennego. We wnętrzu wieży, w ścianach bocznych zachowały się ślady po gniazdach belek stropowych.

Bezpieczeństwa wieży strzegły wały ziemne; do dziś zachowały się ich pozostałości po stronie wschodniej i południowej. Wejścia do niej broniła sucha fosa od wschodu ze zwodzonym mostem poprzedzonym kamiennym-walnym. Dodatkowymi elementami obronnymi były 2 stawy otaczające wieżę od południa, zachodu i północy. Całość założenia dopełniał zespół obiektów mieszkalnych i folwarcznych usytuowany po stronie wschodniej, za mostem.

Zamek datowany jest na XIV w. Pierwsza pisemna wzmianka o nim pochodzi z dokumentu z 26 czerwca 1371 r. dotyczącego sporu rozstrzyganego przed sądem ziemskim sandomierskim pomiędzy rycerzami: Wojtkiem z Wąworkowa, a synami Pełki z Tudorowa. Otóż, dziecię Tudorowa swoimi siłami i groblami, które zbudowali pod zamkiem zatrzymywali wodę płynącą w Opatówce, w wyniku czego nie dochodziła ona do Karwowa, do młyna Wojtka z Wąworkowa. A zatem pierwszym poświadczonym w źródłach pisanych właścicielem zamku był Pełka, następnymi jego synowie, znani ze sprawy sądowej.

W dokumentach z 1388 i 1408 r. jako właściciele Tudorowa są wymieniani Pełka i Iwan z Tudorowa (zapewne synowie owego Pełki).

W XV w. na arenie dziejowej pojawiają się Piotr z Tudorowa wzmiankowany w 1423 i 1446 r., Pełka z Tudorowa i Brzostowej żonaty ze Świętochną odnotowany w 1439 r. i Jan z Tudorowa, kanonik wiślicki, wspomniany w 1443 r.

W drugiej połowie XV w. Tudorów w parafii Włostów stanowiąc dziedzictwo braci Mikołaja i Piotra herbu Janina. Miał lany kmiece, karczmy, zagrodników i folwark rycerski, z których dziesięcinę płacono plebanowi we Włostowie.

Według rejestru poborowego powiatu sandomierskiego z 1508 r. Tudorów wraz z sąsiednią wsią Dmoszyce stanowił własność Alberta z Dmoszyc.

Na początku XVI w. wieś należała w części do wdowy Tudorowskiej, potem jej syna Jana, w części do Wojciecha Dmoszyckiego. Oba działy dóbr



tudorowskich wraz z zamkiem zakupił Krzysztof Szydłowiecki.

W 1536 r. majątek, jako wiano Zofii Szydłowieckiej, wszedł w posiadanie Jana Tarnowskiego.

Kolejnymi po Tarnowskich właścicielami Tudorowa byli Ostrogscy. W 1578 r. wieś miała 3 zagrodników na 1,5 łanach, 3 zagrodników z rolą, 1 komornika, 1 biednego i 1 rzemieślnika. Pół łana obsiewano dla dworu.

Na przełomie XVI i XVII w. Tudorów stał się jednym z wielu folwarków klucza opatowskiego, sam zaś zamek – siedzibą zarządcy części tego klucza. W tym okresie nastąpiła przebudowa wieży. Zadoptowano ją do nowej funkcji, w wyniku czego straciła charakter obronny. Zniwelowano wały obronne, zamulono jeden ze stawów, zamurowano stare otwory strzelnicze oraz okna i wykuto nowe. Zwiększono ilość poziomów użytkowych, o jeden, a może dwa. Na koniec obiekt z zewnątrz otynkowany, zacierając dokonane przeróbki. Naroża ozdobiono boniowaniem.

Według inwentarza z 1618 r. na terenie założenia zamkowego, oprócz wieży nakrytej baniastym hełmem, znajdowały się usytuowane w jej sąsiedztwie: dwór, sernik, piekarnia, 2 obory, 5 chlewików, stajenka, gumno, brogi, ogród warzywny, 3 stawy z młynami i 2 sadzawki. Jego

właścicielem był ks. Janusz Ostrogski, syn Konstantego Wasyla i Zofii z Tarnowskich, jeden z najbogatszych magnatów Rzeczypospolitej.

W XVII w. próbowano przystosować wieżę do celów obronnych. W jej przyziemiu przekuto strzelnicę artyleryjską, a od zachodu wykonano szaniec.

Podczas „potopu” szwedzkiego zamek został zniszczony. Opustoszał. Zaprzestano jego użytkowania.

Od XVIII w. był kolejno w posiadaniu: Potockich, Sanguszków, Lubomirskich i ponownie Potockich.

W 1850 r. zrujnowaną wieżę wraz z miejscowym folwarkiem zakupił Michał Karski, syn Kazimierza i Salomei ze Szczepanowskich, właściciel rozległych i bogatych dóbr włostowskich. Odtąd dzieliła ona ich losy. Michał Karski zmarł bezpotomnie. Swoją majątek zapisał bratankowi, Stanisławowi, żonatemu z ks. Jadwigą Światopełk-Czetwertyńską. Ten przekazał go synowi Michałowi (1869-1928). Dobra Włostów wraz z folwarkiem w Tudorowie liczyły 2158 ha; sam zaś folwark Tudorów 110 ha. Ich wartość oszacowano bagatelą na 260 tys. rubli srebrnych. Kolejnym właścicielem dóbr włostowskich składających się z 7 folwarków, w tym Tudorowa, został Michał Szymon Karski (1901-1974), syn Michała i Julii z Górskich, żonaty z hr. Elżbietą Marią Plater-Zyberk. W jego rękach wieża pozostawała do 1944 r. Po wojnie wraz z resztówką przeszła na własność Skarbu Państwa. Obecnie

malownicze ruiny należą do rzeźbiarza Gustawa Hadyny.

W latach 1989-1990 wieża była badana przez archeologa Marka Florka, wówczas pracownika Biura Badań i Dokumentacji Zabytków w Tarnobrzegu. Badania potwierdziły, że została ona zbudowana około połowy XIV w., a kres jej użytkowania przypadł na koniec XVII w. Dzięki nim wiemy także, że nie stanowiła ona części większego założenia murowanego, lecz funkcjonowała samodzielnie. Nie pełniła też nigdy funkcji ściśle mieszkalnych, lecz miała raczej charakter prestiżowo-obronny. Na założenie składały się: wieża z dodatkowymi elementami obronnymi w postaci wałów kamiennoziemnych, fosy, grobli i stawów oraz zespół mieszkalno-gospodarczy (folwarczny) zbudowany z drewna.

Zamek Tudorów jak każda stara warownia ma swoje legendy. Jedną z nich mówi o jego początkach i...nazwie. A ta jednoznacznie kojarzy się z Tudorami – angielską dynastią panującą założoną przez Henryka VII, który objął tron w 1485 r. po Wojnie Dwóch Róż.

Według legendy po jednej z wojen krzyżackich do polskiej niewoli dostał się angielski rycerz, który w poszukiwaniu przygód, pieniędzy i sławy zaciągnął się do wojska krzyżackiego. Jako jeńiec dostał się on kasztelanowi zamku w Międzygórzu. Choć był więźniem cieszył się dużą swobodą. Początkowo liczył na to, że rodzina wpłaci za niego okup i powróci w ojczyste strony. Upiływały kolejne miesiące, a wieści z Anglii jak nie było tak nie było. W tej sytuacji rycerz postanowił jakoś urządzić się na polskiej ziemi, tym bardziej że zakochał się w wzajemnością w córce kasztelana. Ojciec panny pobłogosławił małżeństwo, a w prezencie ślubnym podarował młodej parze część swego majątku. Rycerz postanowił na tym skrawku ziemi wzniesić zamek. Na jego budowę wybrał górujące nad okolicą wzniesienie. A że nie miał zbyt dużych funduszy na postawienie okazałej rezydencji zbudował skromny obiekt w postaci wieży. W nim żył długo i szczęśliwie z poślubioną kasztelanówną. Ponoć w każdej bajce jest odrobina prawdy. Być może wzmiankowany w XIV w. dziedzic Tudorowa – Pełka miał jakieś angielskie korzenie.

Etymolodzy wywodzą zaś nazwę Tudorów od łacińskiego słowa tutor, który jest tłumaczony jako: obrońca, protektor; opiekun, a także bronić, utrzymać, zabezpieczyć się przed czymś.

REKLAMA



Ostrowiec Św.
ul. Łżecka 23
tel. 512 600 012

**PROFESJONALIZM,
DOŚWIADCZENIE,
BEZPIECZEŃSTWO!**

**MASZ ALBO SZUKASZ
MIESZKANIA, DOMU, LOKALU NA DZIAŁALNOŚĆ,
DZIAŁKI DO SPRZEDAŻY LUB WYNAJĘCIA?**

WWW.NIERUCHOMOSCI.977.PL

Od wielu lat!



Palący problem cukru

Lekarze i dietetycy biją na alarm: spożycie cukru w naszym kraju jest zdecydowanie zbyt wysokie.

Cukier uznawany jest za jedną z głównych przyczyn epidemii otyłości na świecie. Udowodniono, że przyczynia się do zwiększenia występowania zaburzeń metabolicznych i chorób cywilizacyjnych takich, jak nowotwory czy miażdżyca.

Lekarze alarmują – ze względu na nasze zdrowie powinniśmy ograniczyć ilość spożywanego cukru. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby wraz z cukrem dostarczać organizmowi nie więcej niż 10 proc. energetyczności całodniowej racji pokarmowej. Zakładając, że statystyczny Polak spożywa 2000 kcal dziennie, na słodkości przypada 200 kcal, czyli ok. 10 łyżeczek cukru. Niestety wraz z pożywieniem dostarczamy go znacznie więcej. Ukryty jest wszędzie – w batonikach, ciastkach, napojach, pieczywie, a nawet... wędlinach!

Wśród setek produktów dostępnych na sklepowych półkach wcale nie tak łatwo znaleźć te o niskiej zawartości cukru. Najlepszym rozwiązaniem jest dokładne zapoznanie się z etykietą i szukanie specjalistycznych oznaczeń np. certyfikacji Sugarwise. Znak Sugarwise to pewność, że produkty nim opatrzone mają niską zawartość cukru i substancji słodzących.

Problem zbyt wysokiego spożycia cukru, w 2014 roku, zauważyły media na całym świecie za sprawą Jamiego Olivera i Michelle Obamy, którzy zaczęli głośno mówić o tym, że w wyniku otyłości dzisiejsze pokolenie rodziców może być pierwszym, które przeżyje swoje potomstwo. W następstwie tego stworzono wiele programów i inicjatyw, których celem jest zmniejszenie spożycia cukru w społeczeństwie. Jedną z nich jest właśnie kampania Sugarwise, zapoczątkowana przez Rend Platings. Jak sama mówi, rozpoczęła tę kampanię „jako matka, zszokowana statystykami, że moje dziecko może żyć krócej niż ja, ze względu na ilość cukru we współczesnej, typowej diecie”.

FIT.PL

Jak szybko spalić tłuszcz?

Chcesz spalić tłuszcz? Chcesz zgubić zbędne kilogramy? Włącz do swojej diety te produkty, by spalić tłuszcz znacznie szybciej.



Fot. fit.pl

ZIELONA KAWA

Ziarnista zielona kawa zawiera kwas chlorogenowy, który zmniejsza wchłanianie cukru w przewodzie pokarmowym, tym samym spalając nagromadzone tłuszcze. Ponadto kwas ten stymuluje aktywność metaboliczną wątroby, powodując spalanie większej ilości tłuszczu. Zaczniij pić szklankę zielonej kawy na czczo, a szybko zauważysz efekty.

JABŁKA

Jabłka są bogate w witaminy i prze-

ciwutleniacze, tak więc są idealnym produktem, który powinieneś włączyć do diety, jeśli chcesz spalić tkankę tłuszczową. Aby uzyskać szybko zauważalne wyniki, jedz co najmniej trzy jabłka dziennie. Możesz przyspieszyć efekt spalania tłuszczu, jeśli zjesz jabłko na pusty żołądek.

RYBY

Zawarte w tłustych rybach kwasy omega 3 eliminują nadmiar tłuszczu i zapobiegają gromadzeniu się tłuszczu w orga-

nizmie. Najlepiej zjeść łososia, makrelę, śledzie, sardynki, pstragi, turbot.

BANANY

Banany to doskonałe źródło potasu, wapnia, magnezu i witamin. Jeden banan dziennie może pomóc w walce z nadmiernymi kilogramami. Możesz sięgnąć po banana, kiedy masz ochotę na przekąskę między posiłkami.

CYTRUSY

Owoce cytrusowe bogate są w witaminę C, która obniża poziom insuliny i przyspiesza trawienie tłuszczu. Bez obaw dołącz do swojej diety pomarańcze, grejfruty, a szczególnie wodę z cytryną.

OWOCE MORZA

Świeże, wysokiej jakości owoce morza zawierają tłuszcze jednonienasycone, które pomogą uniknąć gromadzenia się dodatkowego tłuszczu. Plusem jest to, że owoce morza są świetnym źródłem kwasów omega 3.

ARBUZY I MELONY

Zarówno arbuzy, jak i melony bogate są w wodę i potas, co pomoże ci uniknąć zatrzymywania wody w organizmie.

ORZECHY I MIGDAŁY

Orzechy i migdały mają wysokie stężenie kwasów omega 3 i białka. Ponadto migdały pomagają kontrolować cukier i pobudzają metabolizm. Orzechy z powodzeniem możesz dodać do sałatki lub jeść wtedy, gdy czujesz się głodny.

AWOKADO

Stale rośnie liczba miłośników tego owocu. Nic dziwnego, w końcu zawiera kwas oleinowy, który wpływa na zmniejszenie uczucia głodu. Ponadto zawiera kwasy jednonienasycone oraz dużą ilość błonnika, co przeciwdziała nadwadze.

KOMOSA RYŻOWA

Quinoa to wysokiej jakości błonnik. Jest niskokaloryczna, wpływa na kontrolę apetytu i przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Zawiera duże ilości białka, przeciwutleniaczy i innych składników odżywczych, takich jak żelazo, cynk, selen, witamina E. To doskonały zamiennik ryżu, świetnie pasuje do mięsa i warzyw.

POMIDORY

Pomidory to niezastąpiony element w każdej diecie. Zmniejszają ilość lipidów we krwi, a więc wpływają na poziom cholesterolu. Możesz dodać je do sałatek lub przygotować świeżo wyciśnięty sok z pomidorów. Pomidory świetnie regulują uczucie sytości, a więc możesz spokojnie po nie sięgać, gdy poczujesz się głodny.

OWOCE JAGODOWE

Truskawki, maliny, jeżyny i czarne jagody mogą wspierać twoje wysiłki w walce z tłuszczem. Nie tylko smakują wyśmienicie i dają uczucie sytości. Zawierają również antycyjaniny, czyli flawonoidy zdolne do redukcji tłuszczu i cukru w organizmie.

SMACZNEGO



ZIELONY KOKTAJL PISTACJOWY

SKŁADNIKI

- 2 kiwi
- 1 awokado
- 20 g liści szpinaku
- 70 g pistacji prażonych w piecu
- 200 ml wody
- 1 łyżka miodu
- kilka listków mięty

PRZYGOTOWANIE

Kiwi obieramy ze skórki i kroimy na mniejsze kawałki. Awokado kroimy na pół, wyjmujemy pestkę i łyżką wydrążamy miąższ z każdej połówki. Pistacje wyjmujemy z łupinek. Wszystkie składniki przekładamy do pojemnika blendera, dodajemy wodę i łyżkę miodu. Blendujemy na gładki koktajl. Podajemy z mięta i posiekаныmi pistacjami.



OWOCOWY KOKTAJL Z MLEKIEM Z ORZECHÓW NERKOWKA

SKŁADNIKI

- 2 banany
- 250 g jeżyn
- 75 g orzechów nerkowka
- 4 szklanki wody
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- kilka listków mięty

PRZYGOTOWANIE

Przygotowując domowe mleko z nerkowców, orzechy przekładamy do naczynia blendera i zalewamy wodą. Miksujemy bardzo dokładnie, aż uzyskamy kremową konsystencję. Owoce myjemy, banany obieramy ze skórki i kroimy na mniejsze kawałki. Dodajemy do mleka, dosładzamy odrobiną syropu klonowego i ponownie blendujemy. Koktajle podajemy z listkiem mięty.

**TEKSTY POWSTAJĄ
WE WSPÓŁPRACY
Z PORTALEM**



FIT.PL

WWW.HOTELACCADEMIA.PL

OD ŚWIĘTA
NAJLEPSZE IMPREZY RODZINNE I FIRMOWE

I NA CO DZIĘĆ
PYSZNE I TANIE OBIADY DNIA - TAKŻE Z DOWOZEM

OSTROWIEC ŚW., AL. 3 MAJA 13 TEL. 41 265 42 22

PIĄTEK, 31 SIERPNIA			
TVP1 05:20 Telezakupy 06:00 Elif 06:55 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem – Murat IV 07:50 Agropogoda 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Alarm! 09:05 Ranczo 10:05 Komisarz Alex 6 11:05 Dr Quinn 6 12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:25 Agropogoda 12:30 Rok w zagrodzie: Nowoczesne systemy utrzymania bydła mlecznego 12:45 Natura w Jedyńce 13:20 Dookoła świata: Haga 13:50 Elif 14:40 Opole 2018 na bis 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! 15:40 Leśniczówka 16:00 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem – Murat IV 17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda 17:25 Jaka to melodia? 17:55 Korona królów 18:25 Korona królów 18:50 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:08 Pogoda dla żeglarzy 20:10 Alarm! 20:25 Sport 20:35 The Wall. Wygraj marzenia 21:35 Big Music Quiz 22:35 DISCOPLAND 23:10 Ekstradycja 00:20 Bling Ring 02:00 Cudze szczęście 03:40 Porcelana w składzie słońca 04:30 Notacje 04:40 Zakończenie programu	TVP2 05:25 Koło fortuny 06:00 Na dobre i na złe Moment krytyczny 06:55 Afryka od kuchni 07:20 Makłowicz w podróży: Sardynia – Costa Smeralda 07:55 Pytanie na śniadanie 08:35 Pogoda 08:40 Pytanie na śniadanie 08:45 Panorama 08:50 Pytanie na śniadanie 11:00 Panorama 11:05 Pogoda 11:10 Pytanie na śniadanie 11:25 Rodzinka.pl 11:55 Barwy szczęcia 12:30 Koło fortuny 13:05 Tylko z tobą 14:00 Coś dla ciebie 14:25 Makłowicz w podróży: Sardynia – Górska Barbagia 14:55 Postaw na milion 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada 17:10 Czarna perła 18:00 Panorama 18:25 Pogoda 18:30 Sport telegram 18:35 Rodzinka.pl 19:05 Wszystko przed nami 19:35 Barwy szczęcia 20:10 Podwójne uderzenie 22:05 Kryminalne zagadki Las Vegas 15 22:55 Kryminalne zagadki Las Vegas 15 23:50 Julie de Maupin 01:40 Kontakt 02:40 Wakacje z kabaretem – Szczecin 2014: Wakacje Jasia Kowalskiego 03:45 Wakacje z kabaretem – Szczecin 2014: Wakacje Janka Kowalskiego 04:40 Zakończenie programu	tvn 05:10 Uwaga! 05:35 Mango 06:50 W-11 – Wydział Śledczy Cola, hamburgery i amerykańska telewizja 07:30 W-11 – Wydział Śledczy Miłosz 08:20 Doradca smaku: Pierś przepiórki z konfiturą z cebuli 08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Majaga, Dębica kulinaria 09:30 Szkoła 10:30 Ukryta prawda 11:30 SOS. Ekipy w akcji 12:30 19+ 13:00 19+ 13:30 W-11 – Wydział Śledczy Cztery lata 14:15 W-11 – Wydział Śledczy Jei wina 15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Maxim kulinaria 16:00 Szkoła 17:00 SOS. Ekipy w akcji 18:00 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:50 Uwaga! 20:00 Człowiek ze stali Film fantastyczny 23:00 Zakładnik Film sensacyjny 01:25 Drzewo Jozuego Film sensacyjny 03:35 Uwaga! 03:50 Moc magii	POLSAT 05:00 Disco Gramy 06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:45 Trudne sprawy 08:45 Małanowski i partnerzy 09:15 SuperPies 09:45 Dzień, który zmienił moje życie 10:45 Dlaczego ja? 11:45 Gliniarze 12:45 Trudne sprawy 13:45 Sekrety rodziny 14:45 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:40 Gliniarze 17:40 Sekrety rodziny 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:05 Gwiezdne wojny: Część 3 – Zemsta Sithów Film fantastyczny 23:00 Umów się ze mną. Take me out 00:35 Przeklęty Film horror 02:35 Kabaretowa Ekstraklasa kabaret 03:20 Tajemnice losu
SOBOTA, 1 WRZEŚNIA			
04:50 Klan 05:15 Jak to działa?: Sztuczna inteligencja czy jest się czego bać? 05:45 Weterynarze z sercem 06:25 Sprawa dla reportera 07:15 Pełnosprawni 07:45 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie extra 08:25 Sekundy, które zmieniły życie 08:45 Zakochaj się w Polsce: Lipnica Murowana 09:15 Studio Raban 09:45 Rodzinny ekspres 10:15 Słodkie życie 10:45 Spis treści 10:55 Janosik 11:45 Opole 2018 na bis 12:05 Leśniczówka 12:30 Leśniczówka 12:55 Leśniczówka 13:20 Leśniczówka 13:50 Teo-ria smaku Teo Vafidisa 14:20 Fundusze europejskie – jak to działa? 14:40 Komisarjat Budowa 15:15 Wojenne dziewczyny 16:05 Dziewczyny ze Lwowa Sztuka czyszczenia kryształów 17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda 17:25 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wiśle – studio 17:30 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wiśle – konkurs drużynowy 19:30 Wiadomości 20:00 Pogoda 20:05 Sport 20:10 Komisarz Alex 11 21:05 Hit na sobotę: Pan i pani Kiler 23:00 Fargo 00:45 Bling Ring 02:20 Spis treści 02:30 Miasto prywatne Film dramat 03:50 Zakończenie programu	05:30 Koło fortuny 06:05 Na dobre i na złe 07:00 M jak miłość 07:25 Pytanie na śniadanie 08:35 Pogoda 08:40 Pytanie na śniadanie 08:50 Panorama 08:55 Pytanie na śniadanie 11:10 Pytanie na śniadanie 11:40 Makłowicz w podróży: Madera – Wyspa ogród 12:15 Gwiazdy w południe: Indianin w Paryżu Film komediowy 14:00 Familiada 14:30 Koło fortuny 15:10 The Best of Hrabi kabaret 16:25 Rodzinka.pl Zero tolerancji 16:55 Słowo na niedzielę: Kontroler sprawiedliwości 17:10 Na dobre i na złe Mistrz czy uczeń? 18:00 Panorama 18:20 Pogoda 18:25 Sport telegram 18:30 Kulisy "Postaw na milion" Film dokumentalny 18:40 Postaw na milion 19:35 Lajk! 20:05 Kocham Cię, Polsko! kultura 21:35 La La Poland kabaret 22:30 17. Mazurska Noc Kabaretowa. Mrągowo 2015 kabaret 23:30 17. Mazurska Noc Kabaretowa. Mrągowo 2015 00:30 Kiedy Harry poznał Sally 02:20 Podwójne uderzenie 04:15 Kryminalne zagadki Las Vegas 15 04:50 Zakończenie programu	05:10 Uwaga! 05:40 Mango 07:55 Kobieta na krańcu świata 08:30 Dzień Dobry Wakacje 11:00 Na Wspólnej 11:25 Na Wspólnej 11:50 Na Wspólnej 12:25 Na Wspólnej 12:51 Ugotowani kulinaria 13:55 Mistrzowskie cięcie 14:55 Agent – Gwiazdy 16:00 Dorota inspiruje 17:00 Projekt Lady 18:00 Kuchenne rewolucje: Poznań, Lizawka kulinaria 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! 20:00 Walentynki Film komediowy 22:30 Pora na miłość Film dramat 00:50 Człowiek ze stali Film fantastyczny 03:40 Uwaga! 03:55 Moc magii	05:00 Disco Gramy 06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:35 Pocahontas Film animowany 09:15 My3 09:45 My3 10:20 Ewa gotuje 10:55 Poszukiwany, poszukiwana Film komediowy 12:50 Rycerz króla Artura Film przygodowy 15:50 Joker 16:50 Joker 17:45 Chłopaki do wzięcia 18:20 Chłopaki do wzięcia 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Świat według Kiepskich 20:10 Życie Pi Film dramat 22:55 Predatorzy Film fantastyczny 01:10 Chirurdzy 02:10 Chirurdzy 03:10 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

ŚWIĘTOKRZYSKIE

7 DNI

TYSIĄCE SŁUCHACZY CODZIENNIE, TYSIĄCE UŻYTKOWNIKÓW KAŻDEGO DNIA, PONAD 15 TYSIĘCY CZYTELNIKÓW CO TYDZIEŃ

WSZYSCY MOGĄ BYĆ TWOIMI KLIENTAMI

ŚWIĘTOKRZYSKA
GRUPA
MEDIOWA

Biuro Reklamy, ul. Siennieńska12, Ostrowiec, tel. 41 260-59-99



NIEDZIELA, 2 WRZEŚNIA

04:40 Galeria
05:00 Galeria
05:30 Klan
06:05 Słownik polsko@polski
06:35 wojsko-polskie.pl
07:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:35 DISCOPOLAND
09:10 Ziarno: Green Velo **09:40** Weterynarze z sercem
10:10 Słodkie życie **10:45** Janosik
11:35 Sekrety mnichów: Samodzielność
11:55 Między ziemią a niebem **12:00** Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem **13:05** BBC w Jedyńce
14:10 Sonda 2: Mity w medycynie
14:35 Song of Songs Festival 2018
15:15 Wojenne dziewczyny
16:05 Dziewczyny ze Lwowa
17:00 Teleexpress **17:15** Pogoda
17:25 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wiśle – studio
17:30 Skoki narciarskie: Letnie Grand Prix w Wiśle
19:30 Wiadomości
20:00 Pogoda **20:05** Sport
20:10 Pensjonat nad rozlewiskiem
21:05 Pensjonat nad rozlewiskiem
22:05 Zakochana Jedynka: Na kłopoty – Rosa
23:50 Nieulotne
01:30 Pan i pani Kiler
03:20 Fargo
Film dramat
05:00 Zakończenie programu

05:15 Słowo na niedzielę: Kontroler sprawiedliwości
05:30 Koło fortuny
06:05 Na dobre i na złe
07:00 M jak miłość
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
08:55 Pytanie na śniadanie
10:50 Rodzinne oglądanie: 300 milionów lat: Ziemia człowieka
11:55 Gwiazdy w południe: Rio Lobo
14:00 Familiada
14:30 Koło fortuny
15:15 Kocham Cię, Polsko!
16:50 Bake off – Ale przepis 4
17:10 Na dobre i na złe
18:00 Panorama
19:40 Pogoda
18:25 Sport telegram
18:35 Postaw na milion
19:30 Rodzinka.pl
20:05 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki: Toruń, część 1.
21:05 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki: Toruń, część 2.
22:05 The Good Doctor
22:55 The Good Doctor
23:50 Kino bez granic: Triszna. Pragnienie miłości
01:50 Indianin w Paryżu
03:30 Kryminalne zagadki Las Vegas 15
04:15 Zakończenie programu

05:15 Uwaga!
05:40 Mango
07:55 Nowa Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień Dobry Wakacje
11:00 Dorota inspiruje
12:00 Co za tydzień
12:40 36,6°C
13:45 Babe: Świnka w mieście
Film obyczajowy
15:50 Ochroniarz amator
Film komediowy
18:00 Ugotowani
kulinaria
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Władca Pierścieni: Dwie wieże
Film fantastyczny
23:45 U-571
Film dramat
02:10 Sekrety lekarzy
03:15 Uwaga!
03:35 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Jeźdźcy smoków
08:05 Kot w butach: Trzy diabły
Film animowany
08:25 Mrówka Z
Film animowany
10:15 Gwiezdne wojny: Część 3 – Zemsta Sithów
Film fantastyczny
13:05 Życie Pi
Film dramat
15:50 W rytmie serca
16:50 W rytmie serca
17:50 Nasz nowy dom
lifestyle
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Słoneczna Stacja
20:05 10. Płocka Noc Kabaretowa
kabaret
23:05 Nic nie widziałem, nic nie słyszałem
Film komediowy
01:15 Furia
Film thriller
03:50 Tajemnice losu

PONIEDZIAŁEK, 3 WRZEŚNIA

05:20 Telezakupy
06:00 Elif
06:55 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem – Murat IV
07:50 Agropogoda
08:00 Wiadomości **08:10** Pogoda
08:15 Alarm!
08:35 Natura w Jedyńce: 24 godziny na arenie walki wielkich kotów
Film dokumentalny
09:00 Ranczo
Wieść gminna
10:05 Komisarz Alex 6
Powstały z martwych
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 BBC w Jedyńce
13:50 Elif
14:40 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości **15:10** Pogoda **15:15** Alarm!
15:40 Komisariat
16:00 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem – Murat IV
17:00 Teleexpress **17:15** Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Korona królów
18:25 Korona królów
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości **20:05** Pogoda **20:10** Alarm! **20:25** Sport
20:27 Tour de Pologne – kronika
20:30 Leśniczówka
21:05 Rolnik szuka żony 4
22:05 Tajemnica jeziora
23:05 Bez tożsamości
23:55 Amerykański korespondent
00:55 Na kłopoty – Rosa
02:40 Nieulotne
04:15 Młodzi pytają o Sierpień
05:00 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
Byłe do świtu
06:55 Coś dla ciebie
07:20 Makłowicz w podróży: Madera – Goście archipelagu
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Domowe zapętlenie
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Tylko z tobą
13:50 Zmiennicy
Ostatni kurs
14:55 Bake off – Ale ciacho! 3
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
Wakacje w Grudziądzu
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 E=mc2
Film komediowy
22:30 Oficer
23:30 Oficerowie
00:30 Triszna. Pragnienie miłości
02:35 Kiedy Harry poznał Sally
04:10 Zakończenie programu

05:20 Uwaga!
05:45 Mango
07:00 MasterChef Junior
kulinaria
08:30 Kuchenne rewolucje: Tawerna Ellada, Głogów
kulinaria
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 19+
13:00 19+
13:30 W-11 – Wydział Śledczy
Nikt się nie dowie
14:15 W-11 – Wydział Śledczy
Głupek
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Valencia
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Projekt Lady
22:30 Sekrety lekarzy
23:35 Władza absolutna
Film sensacyjny
02:10 Co za tydzień
02:50 Czysty Geniusz
03:45 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy
08:45 Małanowski i partnerzy
09:15 Małanowski i partnerzy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:45 Trudne sprawy
13:45 Sekrety rodziny
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Furia
Film thriller
22:40 Sezon na zabijanie
Film thriller
00:40 Wolverine
Film sensacyjny
03:30 Tajemnice losu

WTOREK, 4 WRZEŚNIA

05:20 Telezakupy
06:00 Elif
06:55 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem – Murat IV
07:50 Agropogoda
08:00 Wiadomości **08:10** Pogoda **08:15** Alarm!
08:35 Natura w Jedyńce: 24 godziny na arenie walki wielkich kotów
09:00 Ranczo
10:05 Komisarz Alex 6
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości **12:15** Agrobiznes **12:35** Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce
13:45 Elif
14:35 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości **15:10** Pogoda **15:15** Alarm!
15:40 Leśniczówka
16:00 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem – Murat IV
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Korona królów
18:25 Korona królów
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości **20:05** Pogoda **20:10** Alarm! **20:25** Sport
20:27 Tour de Pologne – kronika
20:30 Leśniczówka
21:05 Rolnik szuka żony 4
22:05 Tajemnica jeziora
23:05 S.W.A.T. – jednostka specjalna
00:45 Snajper. Broń odwetu
01:35 Snajper. Broń odwetu
02:35 Zaginiona
03:30 Gry wideo – cyfrowa rewolucja
04:30 Notacje
04:40 Zakończenie programu

05:25 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
Kłamstwa i kłamstewka
07:00 Jednota Wileńska
07:20 Makłowicz w podróży: Madera – Funchal
07:55 Pytanie na śniadanie **08:35** Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Tylko z tobą
13:45 Zmiennicy
14:50 Bake off – Ale ciacho! 3
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 Rocky 5
22:35 E=mc2
00:25 Instytnkt
01:20 Miasto skarbów
02:15 Miasto skarbów
03:10 Rio Lobo
05:00 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 W-11 – Wydział Śledczy
Nikt się nie dowie
07:30 W-11 – Wydział Śledczy
Głupek
08:20 Doradca smaku
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Malinówka, Wisła
kulinaria
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 19+
13:00 19+
13:30 W-11 – Wydział Śledczy
Telefon o ratunek
14:15 W-11 – Wydział Śledczy
Agusia
15:00 Kuchenne rewolucje: Karczma u Jędzy
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:35 Krwawy sport
23:25 Kuba Wojewódzki: Tomasz Niecik i Maciej Orłoś
00:30 Lista klientów 2
01:30 Mroczne zagadki Los Angeles 3
02:30 Uwaga!
02:55 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy
08:45 Małanowski i partnerzy
09:15 Małanowski i partnerzy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:45 Trudne sprawy
13:45 Sekrety rodziny
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Wolverine
Film sensacyjny
22:55 Zrodzony w ogniu
Film dramat
01:25 Dorwać byłą
Film komediowy
04:00 Tajemnice losu



TVP 1

TVP 2

tvn



ŚRODA, 5 WRZEŚNIA

05:20 Teleshopping
06:00 Elif
06:55 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem – Murat IV
07:50 Agropogoda
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Alarm!
08:35 Natura w Jedyńce: 24 godziny na bezkresnej pustyni
09:00 Ranczo
10:05 Komisarz Alex 6
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości 12:15 Agrobiznes 12:35 Agropogoda
12:45 Natura w Jedyńce
Wyjątkowe maluchy w świecie zwierząt, Mali twardziele
13:50 Elif
14:35 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm!
15:40 Leśniczówka
16:00 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem – Murat IV
16:50 Fundusze europejskie – jak to działa? – flesz
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Korona królów
18:25 Korona królów
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda 20:13 Alarm! 20:25 Sport
20:27 Tour de Pologne – kronika
20:30 Leśniczówka
21:05 Korzenie
22:05 Tajemnica jeziora
23:00 S.W.A.T. – jednostka specjalna
23:50 Goodbye America
00:50 Girl Guide
02:35 Szczęśliwy człowiek
04:10 Notacje
Witold Grzybowski. Partyzantka na Kresach
04:25 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
06:00 Na dobre i na złe
06:55 Pozyteczni.pl
07:20 Makłowicz w podróży: Hiszpania – Costa del Sol
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:00 Cena miłości
13:50 Zmieniony
14:55 Bake off – Ale ciacho! 3
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:15 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:30 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna Trasa Dwójki – kulisy:
Zamość
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 Kino relaks: Tata do pary 2
Film komediowy
22:55 Rocky 5
00:50 Kowak Box
02:45 Głina 2
03:45 Głina 2
04:35 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 W-11 – Wydział Śledczy
Telefon o ratunek
07:30 W-11 – Wydział Śledczy
Agusia
08:20 Doradca smaku
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Viki Lektiko, Elbląg
kulinaria
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 19+
13:00 19+
13:30 W-11 – Wydział Śledczy
Prawdziwa miłość
14:15 W-11 – Wydział Śledczy
Jak śmieci
15:00 Kuchenne rewolucje: Barcelona, Przemysł
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Błękitna fala
Film obyczajowy
23:40 Złe towarzystwo
Film komediowy
02:00 MasterChef Junior
03:30 Uwaga!
03:55 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy
08:45 Małanowski i partnerzy
09:15 Małanowski i partnerzy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:45 Trudne sprawy
13:45 Sekrety rodziny
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:05 Świat według Kiepskich
20:40 Dorwać byłą
Film komediowy
23:00 Straż sąsiedzka
Film fantastyczny
01:25 Dziewczyna warta grzechu
Film komediowy
03:30 Tajemnice losu

CZWARTEK, 6 WRZEŚNIA

05:20 Teleshopping
06:00 Elif
06:55 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem – Murat IV
07:50 Agropogoda 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda
08:15 Kwadrans polityczny
08:35 Alarm!
09:05 Ranczo
10:05 Komisarz Alex 6
11:05 Dr Quinn 6
12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda
12:50 Natura w Jedyńce
Wyjątkowe maluchy w świecie zwierząt, Przetrwać w
13:50 Elif
14:40 Opole 2018 na bis
15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:40 Leśniczówka
16:00 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem – Murat IV
17:00 Teleexpress 17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Korona królów
18:25 Korona królów
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości 20:05 Pogoda
20:10 Alarm! 20:25 Sport
20:30 Leśniczówka
21:10 Sprawa dla reportera
22:00 Sekundy, które zmieniły życie
22:30 Ojciec Mateusz 16
Myszka Miki
23:25 Ocaleni
00:20 wojsko-polskie.pl
00:50 Anno Domini: Biblij ciąg dalszy
01:35 Anno Domini: Biblij ciąg dalszy
02:30 Sprawa dla reportera
03:30 Korzenie
04:30 Notacje
Władysław Filar. Rzeźba na Wołyniu
04:45 Zakończenie programu

05:20 Koło fortuny
05:55 Na dobre i na złe
Wszystko będzie dobrze
06:50 Podróże z historią
Na torach historii
07:20 Makłowicz w podróży: Sycylia – Pod Etną
07:55 Pytanie na śniadanie
08:35 Pogoda
08:40 Pytanie na śniadanie
08:45 Panorama
08:50 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie
11:25 Rodzinka.pl
Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej
11:55 Barwy szczęścia
12:30 Koło fortuny
13:05 Tylko z tobą
13:55 Zmieniony
14:55 Postaw na milion
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:15 Czarna perła
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport telegram
18:35 Rodzinka.pl
19:05 Wszystko przed nami
19:35 Barwy szczęścia
20:10 Barwy szczęścia
20:45 Kino relaks: Julie de Maupin
22:35 Kontakt
23:35 Tata do pary
01:50 Jedyna szansa
02:55 Jedyna szansa
04:05 Festiwal Kultury Żydowskiej w Krakowie – The Best of
Szalom na Szerokiej 2017
05:00 Zakończenie programu

05:10 Uwaga!
05:35 Mango
06:50 W-11 – Wydział Śledczy
Oszust, fałszerz, defraudant
07:30 W-11 – Wydział Śledczy
Kutwa
08:20 Doradca smaku: Pstrąg z kremem estragonowym
08:30 Kuchenne rewolucje: Restauracja Perła, Jasło
kulinaria
09:30 Szkoła
10:30 Ukryta prawda
11:30 SOS. Ekipy w akcji
12:30 19+
13:00 19+
13:30 W-11 – Wydział Śledczy
Cola, hamburgery i amerykańska telewizja
14:15 W-11 – Wydział Śledczy
Miłosz
15:00 Kuchenne rewolucje: Restauracja Indian Ocean
kulinaria
16:00 Szkoła
17:00 SOS. Ekipy w akcji
18:00 Ukryta prawda
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku: Pierś przepiórki z konfiturą z cebuli
20:15 Na Wspólnej
20:55 Milionerzy
21:30 Kuchenne rewolucje: Poznań, Lizawka
kulinaria
22:30 Zemsta ciociów
Film komediowy
00:45 Krawiec z Panamy
Film dramat
03:00 Uwaga!
03:25 Moc magii

05:00 Disco Gramy
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy
08:45 Małanowski i partnerzy
09:15 Małanowski i partnerzy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie
10:45 Dlaczego ja?
11:45 Gliniarze
12:45 Trudne sprawy
13:45 Sekrety rodziny
14:45 Dlaczego ja?
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:40 Gliniarze
17:40 Sekrety rodziny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
20:10 Inna kobieta
Film komediowy
22:30 To Twoja wina
23:40 Drugie podejście
Film komediowy
01:40 Kabaretowa Ekstraklasa
kabaret
02:40 Tajemnice losu

AUTOPROMOCJA

coza
dzien.pl
NOWY PORTAL OSTROWCA

BEZ UKŁADÓW
BEZ OGRANICZEŃ
ZUPEŁNIE
INNY



GutwinRun w strugach deszczu

Czwartej rundzie cyklu biegów „VI MosirGutwinRun 2018 – Półmaraton i maraton na raty” towarzyszyła deszczowa aura. Nie przeszkodziło to biegaczom, którzy licznie stawili się na starcie biegów na 10 i 5 km.

Bieg i marsz nordic walking na dystansie ok. 5km (ze startu wspólnego) ukończyło 134 osoby, natomiast bieg na dystansie 10 km - 115 osób.

Na dłuższym dystansie triumfował urodzony w Ostrowcu, ale z wyboru torunianin, czołowy polski ultramaratończyk Kamil Leśniak. Kroku starał mu się dorównywać inny z ostrowczan – Jan Popławski, ale na mecie stracił do zwycięzcy prawie 20 sekund. Na 3. miejscu, już ze sporą stratą, finiszował Michał Wojton ze Starachowic, a czas poniżej 40 minut udało się jeszcze „wykręcić” czwartemu na mecie Michałowi Jagiełło (Lubienia). Wśród kobiet – nie po raz pierwszy na Gutwinie – równych sobie nie miała Kinga Kacuga (Bałtów). Niemal minutę później linię mety przekroczyła Kinga Jagiełło, bardziej znana bywalcom ostrowieckich biegów (i nie tylko) pod panieńskim nazwiskiem Brzozkiewicz. Trzecia wśród kobiet finiszowała Natalia Gębka (Starachowice).

Na krótszym dystansie zwyciężył mocny tego dnia Jan Popławski, wyprzedzając na mecie Michała Wojtona (Starachowice) i Mikołaja Sobolewskie-

go (Adamów). Wśród kobiet zwyciężyła Dominika Łukasiewicz. Na 2. miejscu na mecie zameldowała się Kinga Kacuga (Bałtów), a 3. Była Aleksandra Niziołek (Sadek).



Fot. MOSiR Ostrowiec Św.

Patronat nad imprezą objęli prezydent Ostrowca Jarosław Górczyński, Nadleśnictwo Ostrowiec Świętokrzyski i Fundacja Wychowanie przez Sport – organizator ogólnopolskiej akcji „BiegamboLubię”. Kolejna runda cyklu „VI MosirGutwinRun 2018” odbędzie się 23 września, a zapisy internetowe rozpoczyna się niebawem na stronie www.ostrowiecbiega.pl.

OPR. KF

Maluch dla najlepszego

W poniedziałek zakończyła się kolejna edycja piłkarskiego Turnieju Ogrody - największej tego typu imprezy w kraju..



Fot. UM Ostrowiec Św.

Główną nagrodą dla najlepszego strzelca w kategorii Open+16 lat był samochód Fiat 126p. „Maluszkiem” odjechał zdobywca 9 bramek Przemek Sokołowski z ekipy „Śpimy z Waszymi Dziewczynami”. To już drugie auto wygrane na „Ogrodach” przez tego zawodnika - w ubiegłym roku Przemek odjechał Daewoo Tico.

W kategorii Open+16 lat zwyciężyła ekipa „Samorządność i Przedsiębiorczość”, która pokonała w finale zakończonym rzutami karnymi drużynę „Lipiec-Skład Węgla i Nawozów Szewna”. Trzecie miejsce przypadło drużynie „Spartan Hades”, a czwarta była ekipa najlepszego strzelca „Śpimy z Waszymi Dziewczynami”. Zwycięska ekipa „SiP-u” zagrała w składzie: Maciej Jabłoński,

Adam Zarzycki, Adrian Sitarski, Karol Kieloch, Filip Lipka, Michał Szczęsny, Kuba Smoliński, Kuba Ordzianowski, Gabriel Grabowski, Dawid Rożniata, Wiktor Mazur i Maciej Wątor.

Najlepszym bramkarzem został Mikołaj Lasocki (Lipiec-Skład Węgla i Nawozów Szewna).

W najstarszej kategorii wiekowej Open35+ najlepsza była drużyna o nazwie „Wataha”, drugie miejsce przypadło „Publimie”, trzecie „Scorpionowi”, a na czwartej pozycji zakończyli turniej „Galaktyczni Rodzice i Trenerzy”. W tej kategorii puchar dla najlepszego piłkarza odebrał Tomek Żelazowski.

KP

Trójka dla KSZO

Trzy punktu z wyjazdowego spotkania z Sołą Oświęcim przywieźli w sobotę piłkarze KSZO 1929 Ostrowiec Św. Piłkarze Marcina Wróbla pokonali w spotkaniu 4 kolejki III ligi Sołę 3:0.

• PIOTR KOWALSKI

Wynik spotkania otworzył w 26 minucie Marcin Grunt który strzałem głową z pięciu metrów wykończył precyzyjne dośrodkowanie z prawej strony Patryka Cheby. Na drugą bramkę ostrowieccy kibice musieli czekać przez kolejne 40 minut. W 76 minucie piłkę z około 35 metra w pole karne wrzucił Fabian Burzyński, do futbolówki wyskoczył Radosław Kardas, ale nie zdołał jej sięgnąć. Interwencja Kardasa była jednak na tyle skuteczna że zmyliła młodego bramkarza Soły Kacpra Mioduszewskiego i piłka zatrzępotła w siatce bramki gospodarzy. W 84 minucie po jednej z akcji KSZO OSTROWIEC gospodarze zdołali wybić piłkę na szesnasty metr, tam dopadł do niej niepilnowany Mateusz Madej który mocnym strzałem wprost w okienko bramki pokonał Mioduszewskiego. Oświęcimianie najlepszą sytuację stworzyli w doliczonym czasie gry, jednak najpierw piłkę po strzale Adriana Wójcika zdołał wybić Zacharski, a dobitkę skutecznie blokowali obrońcy KSZO.

„Mieliśmy swój plan na drużynę z Oświęcimia i w stu procentach go zrealizowaliśmy. Naprawdę jeszcze raz słowa uznania dla chłopaków, cały czas mówiłem że kiedyś zaczniemy strzelać bramki bo sytuacji stwarzaliśmy mnóstwo ale nie



Fot. autor

nie chciało wpaść. W tym meczu praktycznie byliśmy skuteczni w stu procentach” dodał po spotkaniu trener pomarańczowo-czarnych Marcin Wróbel.

SOŁA OŚWIĘCIM - KSZO 1929 OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI 0:3
0:1 26 min. Marcin Grunt

0:2 76 min. Fabian Burzyński
0:3 84 min. Mateusz Madej

KSZO 1929: Zacharski - D. Cheba (81 min. Jedlikowski), Kardas, Dybiec, P. Cheba - Smuczyński (Bełczowski), Madej, Puton, Burzyński (83 min. Mąka), Łokieć - Grunt (66 min. Dziadowicz).

REKLAMA

**PREZYDENT MIASTA OSTROWCA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
JAROSŁAW GÓRCZYŃSKI ZAPRASZA NA**



STOP DOPALACZOM

7.09.2018
OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI
RYNEK MIASTA
START : 14:00

WSTĘP WOLNY

GUZIOR
GODZ: 18:00

PROGRAM

SUPPORTY: Viper, SwimeR, Krzysiu, Baby V, Keshu, Wzór & Rapowy Kamil, Wicek
bezpłatne spotkanie z terapeutą w punkcie konsultacyjnym
warsztaty z medycznych skutków używania substancji odurzających
warsztaty artystyczne

artystyczny program profilaktyczny „Żyj Poza Kłatką”

stoiska profilaktyczne: Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - Zespół interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Gminy Ostrowiec Świętokrzyski,
Agencja Rozwoju Lokalnego, Komenda Powiatowa Policji w Ostrowcu Św.,
Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Ostrowcu Św.,
Oddział Rejonowy Polskiego Czerwonego Krzyża i Grupę Ratownictwa PCK Ostrowiec
Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Bezrobotnych w Ostrowcu Świętokrzyskim

by Yarek

radio
rekord

NAJWIĘKSZE

taneczne

HITV!

PRZEŁĄCZ
radio na 89,6 FM